1 2019年8月10日(土)市原版　次回発行日▶8月17日(土)

よりよい地域をめざして……地域情報紙

シティライフ

2019.8.10 Vol.1486

市原版　配布地域/市原市・袖ケ浦市【75,000部】

https://www.cl-shop.com

企画・制作/シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142

シティライフが提供する動画をWEBで見れます!

地形・地質を理解して、自然が生み出すドラマを写す

写真家　緑川隆さん

茂原市在住の写真家である緑川隆(84)さんが出版した写真集『大地と海と陽光のドラマ　南房総』には、内房と外房の壮大な自然の魅力を映し出した写真が数多く掲載されている。勝浦海中公園近くの海岸での荒々しい波。太陽が沈んだ直後の白浜海岸。白浜町から館山市に通じる旧道にある名倉トンネル。一枚一枚から見える景色は、見る人の心を大きく揺さぶることは間違いないだろう。

白子町出身の緑川さんは小さい頃、海岸の砂浜で野球や相撲をして遊ぶのが普通のことだった。「延々と続く海岸線の向こうに、そびえ立つ太東岬が見えました。一度、友達と太東岬を目指して歩いたことがあるんです。一宮川河口を越えることができずに引き返したんですけど、私の中であの大きなものは一体何だという興味だけが残りました」と、話す。千葉大学医学部へ進学した後、講師を経て、長生内科神経内科医院を開業した緑川さん。カメラとの出会いは、医学部研究生時代に神経病理で顕微鏡写真を撮影したことだった。趣味で風景写真を撮り始めると、1998年に全日写連茂原支部に入会した。めきめきと腕を上げ、2003年に千葉県民写真展ネイチャーの部特選、2004年には朝日新聞社主催『日本の自然』のドキュメンタリー・フィルム部門に入選。ついで田沼武能賞、朝日新聞社賞と重ねて受賞するなど、他にも多くの受賞歴がある。医師の仕事に邁進する傍ら、風景写真の撮影をライフワークとして取り組んできた緑川さん。彼が撮る風景写真の魅力は何なのだろうか。

「写真を撮り始めた頃、ずっと気になっていた南房総を訪れたんです。太東岬から先に進むと、大原や勝浦の海岸に幾重にも連なる断崖絶壁が続きます。しかし、鴨川に出ると様相は一変。千葉県には火山はないはずなのに、溶岩のような石がゴロゴロと転がっているのです。それを抜けると今度は白浜に着き、平坦な砂岩が岩場を続く」というように、千葉の地形がいかにバラエティに富んでいるかを発見した。地域で異なる岩場の違い、海岸線の巧妙さ。どうして地形はその形になったのか。様々な疑問を解くために、緑川さんは地質や地形の専門書を使って独学で勉強を始めた。「私の風景写真が人と違うのは、そこにある風景そのものだけではなく、背景にある地形や地質を理解した上で撮影していることだと思います。房総には地層が入り組んだ特徴的な地形が数多く見られるので、地学的な面をうきぼりに出しながら、その時の情景をいかにうまく加えるかですね」と、持ち味を説明する。

地質学で分からないことがあると、千葉県立中央博物館地学主任の高橋直樹さんを訪ねることも。写真集出版を契機に同書掲載の写真を用いて、2015年に同博物館主催の企画展『房総の魅力ある風景』を、そして2017年に千葉日報主催で道の駅・保田小学校ギャラリーにて同趣旨の写真展を開催した。緑川さんは、「写真は一期一会。同じ風景でも、時間やそこにある物体の存在でがらっと変わります。雨上がりの翌日早朝、洗われて綺麗になった岩場は白黒の色が栄えるんです。私の好きなシーンのひとつです」と、楽しそうに話した。

富士と浮島

千田海岸

岩大戟の朝

南房総の魅力を写す

写真集『大地と海と陽光のドラマ　南房総』は緑川さんが15年かけて撮影した渾身の作品集。南房総の各地へ何度も足を運んでは撮影に挑んだ。「朝の3時に起きて、真っ暗な中でスタンバイ。5時くらいに太陽が出てくると、それから数分がドラマになるんです。朝焼け、そして雲が出てくると海の色が変わります。鳥が飛び始めて、世界が動き出すんですね」と話す。そして、「かつて陸の孤島だった南房総も、アクアラインや館山道の開通によりアクセスが飛躍的に向上し、近隣県から訪れる人やメディアで取り上げられる機会が増加しています。しかし、まだ認知度は低いでしょう」と続けた。

南房総には人々が守り続けてきた豊かな自然がある。とりわけ海岸には多彩で特異な地層地質に裏打ちされた絶景が随所に見られるのだ。地殻変動の生々しい傷跡を思わせる衝撃的景観がある一方、絶景を眼下に見る秘境の存在も。「南房総はジオパーク候補の宝庫でもあります。写真集は世間一般に知られていない見どころだけでなく、ガイドブックとしても役立つよう編集したので、ぜひご覧ください」と、緑川さんは最後まで熱く語った。写真集の購入について詳細は問合せを。(松丸)

(問)千葉日報社クロスメディア局
☎043・227・0066

街の困りごとはお任せを いちはら 生活SOS特集

屋根の雨漏りやミシンの修理はどこに頼めばいいの?

エアコン、家の掃除をお願いしたい!!

そんな困った事の強い味方を紹介します。

私のひとり言 相川浩

…ヒヨドリの巣立ち…

梅雨入りのある日、わが家の槙の木にヒヨドリが巣づくりしているのに気づいた。例年になく雨の日も多く、親鳥が動かず卵を抱いている姿には心を打たれた。巣篭りから15日後、ヒナの泣き声が聞こえ、3羽を確認する。

それから7日後の朝、幸運にも巣立ちに出会った。3羽のヒナは巣から身を乗り出し大きく口を開け、餌を運んでくる親鳥を待っていた。くちばしにバッタを挟んで戻って来た親鳥が巣に近づいた途端、ヒナは巣から一斉に飛び立った。2羽は近くの高い木まで飛んだが、1羽はうまく飛べずに庭に落ちるように着地し草むらに身を寄せた。様子を見にヒナに近づくと、2羽の親鳥がすかさず飛んできて、鳴き声高く私の頭上で威嚇するので、やむなくその場を離れ見守ることにした。

元気な1羽のヒナは近くの小枝に止まり、かわいい声で親を呼んでいた。すると餌をくちばしに親鳥がやって来た。その後ビックリする行動を目にする。ヒナは口を大きく開け餌を貰おうとしていたが、親鳥は餌をヒナの口元まで運び与えなかった。4回じらしたあげく5回目にやっと与えた。これは?と思い双眼鏡を離さず観察することにした。何と同じ行動を3度も目撃する。

一方、別の小枝に止まっているヒナは頼りない状態で、必死にしがみ付いているかの様にも見えた。そこへもう1羽のヒナも飛んできて同じ様にじっとしていた。2羽とも身体は小さいものの羽はもうしっかりしていたが、尾だけは短かった。かなり長い間2羽はこの小枝にとまっていたが、今度は親鳥が2羽の後方から体当たりし、飛び立たせた。飛翔を促す行動だった。厳しくも成長を促す親の気持ちを強く感じ、自然界の深さを認識する初夏となった。

・相川浩：市原市出身。三井造船で定年まで勤め、退職直後の平成20年、自宅敷地にギャラリー・和更堂を設立。多くの郷土の芸術家と交流する。「更級日記千年紀の会」事務局担当。

絵：相川浩「いちはらの郷土かるた」「け―渓谷は 自然豊かな 鮎の宿」の一部

ふるさとビジター館 いちはら自然探訪 No.170

ヤマドリタケモドキ

ナチュラリストネット／自然を愛する仲間の集まりです。市原の豊かな自然環境をいつまでも永く残したいと活動しています。
☎080-5183-9684（野坂）

みなさんはポルチーニというキノコを知っていますか？ ヨーロッパではよく食べられているキノコで、最近は乾燥品が輸入食材店などで売られています。おしゃれなマダムがキッシュを作ったりするイメージですネ。

ポルチーニと呼ばれるキノコは数種類あるのですが、そのうちのひとつヤマドリタケモドキは千葉県にも発生します。場所としてはドングリの森や公園、時期は夏から秋です。傘の裏はスポンジ状のイグチの仲間で、柄はぼってりと太くて隆起した網目模様が目立ちます。似たものにニガイグチの仲間があるので、わからなければちょっとかじってみましょ、苦かったらニガイグチなので食べられません。

食べ方はオリーブオイルと相性が良いので炒めてパスタやリゾットにするのが簡単です。ニンニクもよく合います。クリームシチューにも入れたりもしますが、独特の香りは料理をワンランクアップさせてくれますよ。

私は食べられるキノコの中ではこのキノコが一番好きです。あなたもお気に入りのキノコになるかも？ただし野生キノコの識別はベテランのかたや専門家に聞いてからが基本です。実際に食べる時はくれぐれも気を付けてくださいね！

（ナチュラリストネット／加藤富美子）

休日当番医

変更になることもあります。
確認はテレホンガイドにて。

☎22-0101
(当日の午前8時半～)

急病センター(五井)

内科 小児科	〈平日〉20:30～23:30 〈休日〉9:00～17:00、20:30～23:30
歯科	〈土曜〉20:30～23:30 〈休日〉9:00～12:00

休日当番医 9:00～17:00

日付	医院
8/11	安藤こどもクリニック(ちはら台東 ☎50-5400) 斉藤クリニック(辰巳台東 ☎75-8885) ちばENTクリニック(姉崎 ☎62-9107)
8/12	相川クリニック(五井中央東 ☎23-9888) 藤原整形外科医院(牛久 ☎92-0046) 倉持泌尿器科クリニック(菊間 ☎40-8571)
8/18	やりたクリニック(西広 ☎20-8882) 志村胃腸科外科医院(根田 ☎22-5053) 宗田マタニティクリニック(根田 ☎24-4103)
8/25	西岡クリニック(ちはら台東 ☎50-5855) 辰巳台クリニック(辰巳台東 ☎76-8800) ストレスケアふるや心療クリニック(八幡 ☎41-6661)
9/1	横山医院(山田橋 ☎41-6123) 内田医院(姉崎 ☎61-1201) 五井レディースクリニック(五井 ☎22-3770)
9/8	碓井クリニック(ちはら台東 ☎50-2050) いまい内科循環器クリニック(八幡 ☎37-3355) 大倉産婦人科医院(五井中央東 ☎21-4187)

糸かけ曼荼羅と美味しいスイーツで癒しの時間を

山武郡九十九里町在住の若山千加子さん(48)は、3年前に実家の敷地内にオープンしたカフェを営みながら、糸かけ曼荼羅（まんだら）の制作をしている。糸かけ曼荼羅とは、釘と糸や紐を使って文字や幾何学模様を描くアートのこと。曼荼羅は仏の悟りの世界を表した密教独自の図のことで、素数の順番に釘に糸をかけてできる模様と似通っていることから『糸かけ曼荼羅』と呼ばれている。板に64本の釘をさし、あとは糸をかけていくだけなので、完成品の鮮やかさのみでなく、慣れればスイスイ手が動くという制作過程も魅力のひとつ。

若山さんが糸かけ曼荼羅を始めたのは5年ほど前。「偶然知ってやってみたいなと思って、都内の教室に行ったんです。糸をかけている時は本当に無心になれて気持ちがいいですね。今思うと、当時は自分の存在価値を探していたんだと思います」と、穏やかに振り返る。23年間保育士として勤め、夫と息子3人との生活は充実そのもの。しかし、その中で出会った糸かけ曼荼羅の世界は、若山さんが集中して自分と向き合う時間を与えてくれたのだった。「使う糸の色は、その人の精神的な状態を表しているんです。また不思議なことに、糸をかけていると必ずひっかかる場所がでてくるんですが、その数は人生で困難に出会った歳であることも多い」というから驚きだ。

今までに制作した作品数は15個ほどあるものの、作品展を開催したことはない。だが、市原市の内田未来楽校や九十九里町の海の駅で行われたイベントに参加してワークショップを行ったり、成田市や大網白里市のカフェやサロンで希望者に教えたりした経験を持つ。「3時間もあればやり方は覚えられる、とても敷居の低いアートです。年齢や性別に関わらず楽しめるので、作品だけを見て難しそうと思わないで欲しいです」と話す若山さんの作品は、現在カフェ『スイーツファクトリーカフェａＮｔ（アント）』に飾られている。作品によっては幾何学模様の下に花の形のビーズを飾ったり、糸の位置を変えてより立体的な膨らみを出したりと独自の工夫がされている。また、「板にも絵を描くことで、よりアート感を出すことに挑戦していけたら」と展望を語る。

『スイーツファクトリーカフェａＮｔ』では、若山さんは接客を担当。妹さんが作るニューヨークチーズケーキやカレーのランチセットなどを食べられる店内は落ち着いた雰囲気。「希望者にはカフェ内で糸かけ曼荼羅を教えることもあります。ここに来たら笑顔で帰れる、そんな場所であることを心がけています」と、笑顔の若山さん。作品について詳細は問合せを。（松丸）

(問)若山さん ☎090-1460-5534

若山さん（左）

行広告 有料

1行24文字 2,400円（税別）

※掲載情報をご利用の際は、売買契約等、当事者間でよくお話し合いの上ご契約ください。取引について当社では一切責任を負えません

申し込み方法

◆発行日の2週間前までにご連絡ください。
専用申込書をＦＡＸまたは郵送でお送りします。
◆申込書に住所・氏名・ＴＥＬ・広告文面など所定の内容を記入後、ご返送ください。
追って掲載料金等を記載した受注書を発行します。
◆掲載料は前払いなので、受注書を確認されたらお振込下さい。掲載紙面は1部ご郵送します。

買います

●**ヤマハピアノ高価** コンドー楽器 📠0120-137-512
●**ピアノ** 漆田 ☎24-0833
●**金プラチナ商品券** 相場・額面の90～98％で てんとう虫 ☎0475-72-9400 大網店 休み不定 0476-36-4388 富里店 043-310-5825 都賀店

生徒募集

●**シツデン音楽教室** ピアノ、フルート、バイオリン、声楽 ☎24-0833
●**寿苑新カラオケ広場** レッスン＋唄い放題 13～17時、食事付1,500円 毎月末(金) 市原市不入斗（いりやまず） 焼肉寿苑 ☎0436-66-1201・66-2941

営業案内

●**ネズミ駆除** 超プロが1回で完全駆除 被害はイエダニの発生 病原菌をまきちらす ★一戸建・アパートに限定 任せて安心 創業50年の信用 調査見積無料 田辺消毒防除センター ☎0436-25-2801
●**ミシン修理承ります** 90％は直ります 家庭用ミシン どこのメーカーでもＯＫ 持ち込み修理ＯＫ 街のミシン屋いちばん館 ☎0436-20-3483
●**ピアノのレンタル** シツデン ☎24-0833
●**シロアリ防除** シロアリは駆除から『予防』の時代です まずはお電話で ダスキン姉崎 ☎23-0341

お知らせ

●**市原さくらライオンズクラブ主催・第30回チャリティお茶会** 9／23(祝) 10～15時 市原市市民会館 裏千家・坂野宗有、表千家・大住宗由 お茶券1枚3,000円（お食事券付） いただいた浄財は地元の社会福祉団体へ贈呈 要予約 林 ☎090-3401-9484
●**髙木竜馬ピアノリサイタル** 9／7(土)14時開演 千葉県文化会館 全席指定4,000円・学生2,000円 千葉市出身、グリーグ国際ピアノコンクール優勝、ＮＨＫ「ピアノの森」に雨宮修平役の演奏で出演 曲目：ベートーヴェン・ピアノソナタ「悲愴」、チャイコフスキー・2台ピアノの協奏曲第1番ほか ☎043-222-0201
●**夏休み特別上映会「ダンボ」** 8／26(月) 9時半・12時・14時半・17時・19時半 君津市民文化ホール 当日券のみ：一般1,200円・60歳以上1,000円・高校生以下900円（3歳未満のお子さんの入場はご遠慮ください） ディズニーとティム・バートン監督が、オリジナル脚本で贈る新たな「ダンボ」の物語 日本語吹替え版 ☎0439-55-3300

コミュニティひろば 無料

※掲載情報をご利用の際は、内容を当事者間でよくお話し合いの上ご利用ください。当社では一切責任を負えません

申し込み方法

※個人情報や呼びかけなどにご利用ください。
※掲載のお申込みはシティライフＨＰなどで。
https://www.cl-shop.com/customer/
またはＦＡＸか郵送、メールで FAX0436-21-9142
メールkiji@cl-shop.com

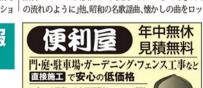
ペット情報

●**ニワトリ・ヒヨコ差し上げます** ニワトリ 大中小 ヒヨコ 無料で 市原・岡本 ☎090-3205-4988

サークル

●**社交ダンス** (水)10時40分～12時 市原青少年会館 月会費：2,500円 プロによる指導 ☎090-3436-5656
●**ショートテニス三和** (月)13～16時 三和コミュニティセンター 会費：半年5,000円 見学・体験大歓迎 菊池 ☎090-5342-2356
●**高齢者体操・ストレッチサークル** (土)13～14時 姉崎公民館 ラジオ体操と軽いストレッチ 60歳以上の女性多数 簡単にできて身体が鍛えられ、ストレス解消にも 1回500円 塚元 ☎080-6544-8421
●**車・シトロエンクラブ** (土)(日)(祝)・房総半島全域（はじめは内房中心） 会費無料 フランス車（特にシトロエン）が好きな方、是非愛車について語り合ったり、一緒にツーリングをしたりしませんか お待ちしています 古賀 ☎090-4950-3239
●**少年サッカー・市原ユナイテッドＦＣ** 毎(土)(日)(祝)低学年9～12時、高学年13～16時 国分寺台東小学校ほか 年少組～小学6年、保育園児・女の子も大歓迎 月会費：1,500円～、兄弟割引もあり☎080-1023-7191 http://ichiharaunited.web.fc2.com/
●**袖ケ浦淡彩画・水彩** 月2回・(金)(日) 各1時間 長浦公民館 鉛筆を使用して淡い着色で描く絵画 お子さん、初心者の方、高齢者歓迎 入会金：1,000円、会費：子ども1回550円・大人1回1,000円 澤井 ☎0438-62-9732

イベント

●**5人写真展フォトもみの木** 8／10(土)～9／13(金) 喫茶＆福祉ショップもみの木（牛久） 日本各地の風景、祭り、花の作品20点 月1回入替え、随時展示 ☎080-5413-2266
●**うしくにぎわいマーケット** 8／11(祝) 16～21時 上総牛久駅前 18時～スイカ割り、19時～ふかふかさんによる読み聞かせあり ☎090-3579-5145
●**無料フラメンコ講習会** 8／12(祝)19時～ 紅茶の店ホワイトコスモス(国分寺台) 講習費無料、但しスタジオ代・生伴奏代は参加人数割りで 簡単な曲を通し、気軽にフラメンコを体験できる練習会 初心者向け、年齢層も様々 不定期開催 飲み物持参、動きやすい服装で 主催：ちばもす ☎070-4286-3183
●**猫の格安避妊手術** 8／15(木) 8～16時 長柄町にて 猫の格安避妊去勢手術(ワクチン・レボリューション含) 毎月第3(木)実施 オス猫5,000円、メス猫6,000円、家庭猫の料金は応相談 先着20名・完全予約制 ☎080-5372-2348
●**ソフトテニス教室** 8／16(金)17(土) 9時半～12時 臨海第一庭球場 無料 小5～中2、初めての方～中学校テニス部の方も歓迎 ラケットの貸出もあり 要申込・8／13〆切 姉崎公民館 ☎0436-61-0124
●**緑祐会・納涼祭** 8／17(土) 16～20時 永野病院・梅香苑（馬立） 雨天中止 お子さん対象抽選会、ダンスや子どもたちの発表会、太鼓演奏、盆踊り、大綱引き、花火、ヨーヨーつりほか各種ゲームなど 焼きそば・枝豆・今川焼きほか出店も多数 ☎0436-95-6767
●**真夏の里山公開！キツネノカミソリ** 8／17(土)頃まで 9～14時 市原市喜多字風呂の前 無料 キツネノカミソリが見ごろになり、里山を公開 ぜひお出かけください ☎0436-52-7487
●**森の木々たち 第八章** 8／22(木)～27(火) 11～18時、最終日17時 会期中無休 画廊ジュライ（千葉市中央区・きぼーる内） 茂原市出身、長生村在住の元美術教師・森章と教え子28名によるグループ展 洋画、日本画、版画、立体、絵本、染織など 大沢 ☎090-7271-6211
●**いっとき会 月例ダンスパーティ** 8／24(土) 13時半～15時半 市原ダンススクール 会費：500円・ドリンク1本付 岩崎 ☎090-6117-6930
●**レコード交流会** 8／24(土)13時半～ アネッサ 参加費：300円（茶菓子代） スクリーンミュージック特集：洋画の名曲を集めて・西部劇からロマンスまで 欧州と米国映画の数々 ☎090-7716-4611
●**ロビーコンサート「祭りだ★祭りだ」** 8／25(日) 14時～14時半 菊間コミュニティ・保健福祉センター 無料 STEED出演、バンド演奏 曲は「まつり」「川の流れのように」他、昭和の名歌謡曲、懐かしの曲をロックのアレンジで演奏 申込不要 当日、直接来場を ☎0436-42-3424
●**アコーディオン・アンサンブル総演奏会** 8／25(日) 14時開演 市原市市民会館 無料・東日本大震災被災児童支援への募金あり 曲目：フィンランディア、カルメンシルヴァ、昭和のＴＶアニメメドレー他 みんなで歌おう：365日の紙飛行機、秋の日本の歌メドレー他 申込不要、当日会場へ 深谷 ☎090-8080-1570
●**令和の寺子屋・夏休み大作戦！ お寺体験＆親子孫科学教室** 8／25(日) 10～15時 弘教寺もんしんと会館（姉崎） お経を読んでみよう、書いてみよう、甘茶かけ体験、腹話術（？）サトルくんの質問コーナー 科学実験「空気と水」「水入れ競争」、簡単工作「すりすりプロペラ」「ふきふきゴール玉」など お楽しみゲームも 筆記用具・終わっていない夏休みの宿題（あれば念珠）も持参 昼食・おやつの用意あり 1人300円 要申込 8／20〆切 ☎0436-62-8789
●**収蔵資料展・魚がつくる模様と形** 9／16(祝)まで 9～16時半 千葉県立中央博物館分館・海の博物館（勝浦市吉尾） (月)休館、(祝)は開館し、翌日休館 ただし8月中は無休 一般200円、高・大生100円、中学生以下と65歳以上無料 魚たちの幾何学的な模様や形ほか、最新の研究成果を紹介 大阪大学大学院基礎工学研究科と作成した「魚のミステリーサークル」実物大3Ｄモデルも初公開 関連講座：9／15(日)13～14時・中学生以上20名・詳しく解説・要事前申込 ほか当日受付の行事も 詳細はＨＰで ☎0470-76-1133
●**講演会「チバニアン」と房総の地層** 10／12(土) 13～15時 加茂公民館（高滝湖近く） 講師：岡田誠（茨城大学理学部）「国際境界模式層断面とポイント」への申請で「チバニアン」の名称となった地層 地球の歴史をひもとく上で、大変優れた特徴を持つ 定員150名 要申込・8／18～ ☎0436-98-0033
●**魂をみつめる画家・下川吉博展** 10／14(祝)まで 9～16時半 田園の美術館（いすみ市郷土資料館） (月)休館・(祝)は開館し翌日休館 市原高校・大多喜高校など、埼玉県と千葉県の高校で美術教員を勤める 独立展など公募展への出品、個展開催も多数 油彩画 睦沢町在住 ☎0470-86-3708

シティライフの求人コーナー アルバイト・パート・正社員求人情報

◆1行 2,400円(税別)～ ◆1枠 8,000円(税別)～

●**パート美容師募集** 週1日からＯＫ スウィート牛久店 ☎0436-92-2266
●**自動車整備士募集** 若い方大歓迎！ ＴＡＸ市原自動車 市原市君塚5-1-20 ☎23-0002
●**歯科衛生士急募！** 短時間でもＯＫ！ ときた歯科クリニック ☎0436-25-6480
●**宗田マタニティクリニック歯科室・パートスタッフ募集** 歯科助手・受付：一日中又は午後勤務出来る方・経験者優遇 清掃：早朝又は診療後勤務出来る方、年齢不問 ☎0436-24-4103

お得な求人専用枠ができました！ 8000円(税別)(市原版)からご利用になれます。

パンの移動販売スタッフ募集
資格 普通自動車免許(AT限定可)
給与 売上の20％支給(1日平均8,000円～)
時間 8:00～
休日 日曜・祝日・月曜・夏季・年末年始
待遇 制服貸与
勤務地 市原市江子田180-16
応募 まずはお気軽にお電話ください。
おいしいパンをつくります あなたの笑顔が見たいから ベーカリーLittle River 市原市江子田180-16
☎0436-37-5553 又は 090-1657-9617

買い物や飲食は地元のお店を利用しましょう
地域情報紙 シティライフ 市原版
配布地域／市原市・袖ケ浦市【75,000部】
https://www.cl-shop.com
地域で守ろう子どもの安全
企画・制作／シティライフ編集室 〒290-0056 市原市五井4874-1
TEL.0436(21)9311 FAX.0436(21)9142
■広告のお問い合わせ…sales@cl-shop.com
■記事・情報は…kiji@cl-shop.com

流行語にもノミネートされた『終活』 しっかり備えて、今後の人生を有意義に過ごしましょう。

終活（しゅうかつ）とは「人生の終わりのための活動」の略。人間が自らの死を意識して、人生の最期を迎えるための様々な準備や、そこに向けた人生の総括を意味する言葉である。

社会的背景としては人口の推移が考えられる。日本の総人口が出生率の低下（少子化）によって2010年をピークに減り始め、平均寿命の延びに伴い高齢者（65歳以上）人口はそれ以降も増え続けた。高齢者は2035年頃には日本の人口の約3の1を占めるようになると予測される。そのため現代の高齢者の間では、周囲に迷惑をかけずに人生を終わるための準備する必要性が増した。20世紀初頭のように一組の夫婦が多い場合は10人近い子をもうけた時代には、分担して親の老後の世話や故人の後始末を行うことができた。現代のように子供1人または子供がいない夫婦や、未婚者が珍しくない時代には、子供の世代へ大きな負担はかけられない。昭和期以前に比べて地域社会での人間関係も希薄になっており、社会現象として〝終活〟が広がっている。

終活のメリット

①自分の意思を家族に伝え、老後の生活が前向きになる

死を前提とする話ですが、「生きる」事に焦点をあてて考えてみてはいかがでしょうか。自身の健康状態を始め、自身の置かれている状況を客観的に把握し、より現実的な準備ができます。それは残された家族への負担軽減にも繋がります。

②残された老後生活を充実させる

死を人生のゴールとするなら、先行きが曖昧なゴールより、ある程度自身で把握できたほうが、残りの時間を有効に活用できるでしょう。やり残したこと、チャレンジしたいことなど出来ること、出来ないことの整理に繋がります。

③遺産相続のトラブルを回避

金銭が関わる遺産相続が明確になっていないと、大きなトラブルに発展するおそれがあります。自分が生きているうちに、遺言書を残すことはもちろん、相続する相手とも話し合いを進めておきましょう。

終活でやること

①エンディングノートを書く

特に書式は定まっていませんが、目的としては残された家族の負担を軽くすることです。例えば自分史、プロフィール、財産について、葬儀について、など情報量は人それぞれですが、遺言書と違い法的効力が無いので、死後自由に開封できます。

②遺言書の用意

遺産相続を円滑にするための意思表示として、大きなトラブルを防ぐためにも準備してはいかがでしょうか。普通方式や特別方式と分かれており、遺言書の種類も複数あります。また無効となるケースもありますので、よく調べたり相談した方がいいでしょう。

③お墓を決める

公営墓地や寺院墓地など種類や条件がことなります。宗派、立地、設備、供養、費用も考え、安らかに眠れるよう早いうちから決めておきましょう。

第31回ちびっこ武道大会相撲競技 兼 第21回かずさカップわんぱく相撲市原場所結果

6月9日(日)ゼットエー武道場・相撲場にて、ちびっこ武道大会相撲競技兼かずさカップわんぱく相撲市原場所（主管：市原市相撲協会）が開催され、市内小学生102名が参加しました。今年度の4年、5年、6年生の男子優勝者と4年、5年、6年生の女子の最優秀者は、6月23日(日)に開催されたわんぱく相撲千葉ブロック大会男子団体と女子団体戦へ出場しました。結果は次の通りです（敬称略）。

◇2年生の部　優勝・柴田政宗（五井小）準優勝・江口龍晟（五所小）第3位・佐々木絢太（五井小）・吉野美羽（辰巳台西小）

◇3年生の部　優勝・篠恵寿（五井小）準優勝・坂詰姫華（寺谷小）第3位・重信咲音（寺谷小）・福井悠莉（辰巳台西小）

◇4年生の部　優勝・平野心（京葉クラブ）準優勝・藤間蒼月（姉崎小）第3位・吉岡颯斗（国分寺台西小）・山﨑和貴（石塚小）

◇5年生の部　優勝・伊藤圭汰（国分寺台西小）準優勝・若林克憲（京葉クラブ）第3位・岡庭大晄（光風台小）・伊保寿也（京葉クラブ）

◇6年生の部　優勝・平山太一（石塚小）準優勝・齋木迅矢（石塚小）第3位・赤石健剛（寺谷小）・伊藤諒哉（国分寺台西小）

坊さんの独り言 ほのぼの法話 228

【三泊四日】

お盆…故人様は十三日に御自宅にお帰りになり、十六日にあの世へお戻りになるのでしょうか。三泊四日を丁重にお持て成しすれば、きっと故人は満足するだろう…いいえ、仏様に成られた故人様はわずかの滞在では満足なさいません。

仏様御自身は全てが満ち足りたお方。なのに満足出来ない原因は心配掛け通しの私の側にあります。つらい思いを抱えて、具合の悪くなる身体で必死に生きている…そんな私を「とても放っておけない」の仏様です。その仏様の思いは「はたらき」となり私に届いて下さっています…御念仏です。

仏は私に寄り添い、私を支え続けて下さいます。そのおはたらきをしっかりと受け止められたら？…答えは「私に感謝の生活が恵まれる」です。

見えないものは信じない私に、大きなはたらきの存在に気付き、感謝の人生を歩んで欲しい。感謝と共に生き、感謝の中で命終えて欲しい…それこそが真の人生だと教えて下さる仏様です。

あなたの腰は大丈夫？

6月22日(土)、ちはら台コミュニティセンターで開催された『ちはら健康倶楽部』には、男1、女16の計17名が集まった。講師はちはら台で整骨院を営む浅沼浩幸さんで、『足から直す腰痛』をテーマに2時間、参加者たちは健康とは何かを学んだ。

「大切なのは身体の重心を正しく保つこと。力を入れない状態で良い姿勢でいられれば、自然な状態でバランスがとれています」と、浅沼さんは話す。

そのために必要なものは、強い筋肉と柔らかい筋肉、そして柔らかい関節の3つだという。その中の1つでも乱れるとバランスが悪くなり不調を来す。「3つを手に入れるためには、運動だけではなくストレッチが欠かせません。年齢関係なく筋肉は増やすことが可能なので、一日一度は全身を動かす適度な運動と、疲れたら肉などのたんぱく質をとって回復に努めてください」と、浅沼さんはアドバイス。

講座の後半では、参加者自身が腰痛の現状を知るためのチェックが行われた。座った状態、立った状態、ペアになった状態の3パターンで身体を左右と前後に動かし、どこで痛みを感じるか調べてメモをとる。次に浅沼さんの指示のもと、参加者たちは『ほぐすケア』をスタート。足の指先や足首を回し、ふくらはぎを親指で押してマッサージ。「さっきまで左側の腰が痛かったのになんともない！凄いですね」と、驚く参加者の女性。他、「これから暑くなりますが裸足でいたり、足を水につけたりするのは良くないですか？」など、日常生活で行えるケアについても質問が飛んでいた。次回の浅沼さんの講座『肩こりと頭痛』は9月21日に開催予定。詳細は問合せを。（松丸）

㈲ちはら台コミュニティセンター
☎0436・50・2312